



SOINS ET SANTÉ

PRÉVENTION

Comment prévenir les risques de chute à domicile ?

AMÉNAGEMENT | EXERCICES PRATIQUES | CONSEILS

soinsetsante.org

Avec le soutien



Les équipes de Soins et Santé

Hospitalisation à Domicile (HAD) Soins et Santé :

- 04 72 27 23 60

Intervention sur prescription médicale dans le Rhône, le nord Isère et sur des communes limitrophes de l'Ain et de la Loire.

Service Autonomie à Domicile (SAD) PAPAVAL Aide et Soins :

- 04 78 61 29 70 - contact@papavl.fr

Aide à la vie quotidienne, soins infirmiers, prévention à domicile, troubles cognitifs et/ou du neurodéveloppement.

Centre de Ressources Territorial (CRT) de Lyon 3 et Lyon 7 :

- 04 37 27 12 95 - crt@papavl.fr

Prestataire de santé à domicile (PSAD) Sim Santé :

- 04 69 84 22 90 - contact@simsante.fr

Téléassistance Soins e-Santé Seline :

- 04 72 27 23 73 - ergo.seline@soinsetsante.org

SOMMAIRE

Chutes et facteurs de risque 4.

- Définition
- Facteurs personnels, comportementaux et environnementaux
- Conséquences physiques et psychologiques

Prévenir la chute au quotidien 6.

- Pratiquer une activité physique
- Maintenir une activité intellectuelle et sociale
- **Exercices pratiques** 8.
- Surveiller son alimentation
- Aménager son logement

En cas de chute 16.

- Téléassistance
- Relevé du sol
- **Numéros utiles** 20.

Chutes et facteurs de risque

*La chute accidentelle se définit comme le fait de tomber au sol de manière inopinée non contrôlée par la volonté.**

LES FACTEURS DE RISQUES

La chute est multifactorielle. Bien que certains facteurs soient immuables, il est possible d'agir sur d'autres afin de réduire le risque de chute.

Facteurs personnels

- Âge
- Etat de santé : pathologies, déficit moteur et sensoriel, déclin cognitif...

Facteurs comportementaux

- Non-respect de ses limites physiques au quotidien
- Malnutrition
- Sédentarité
- Consommation alcool et drogue, auto-médication...

Facteurs environnementaux

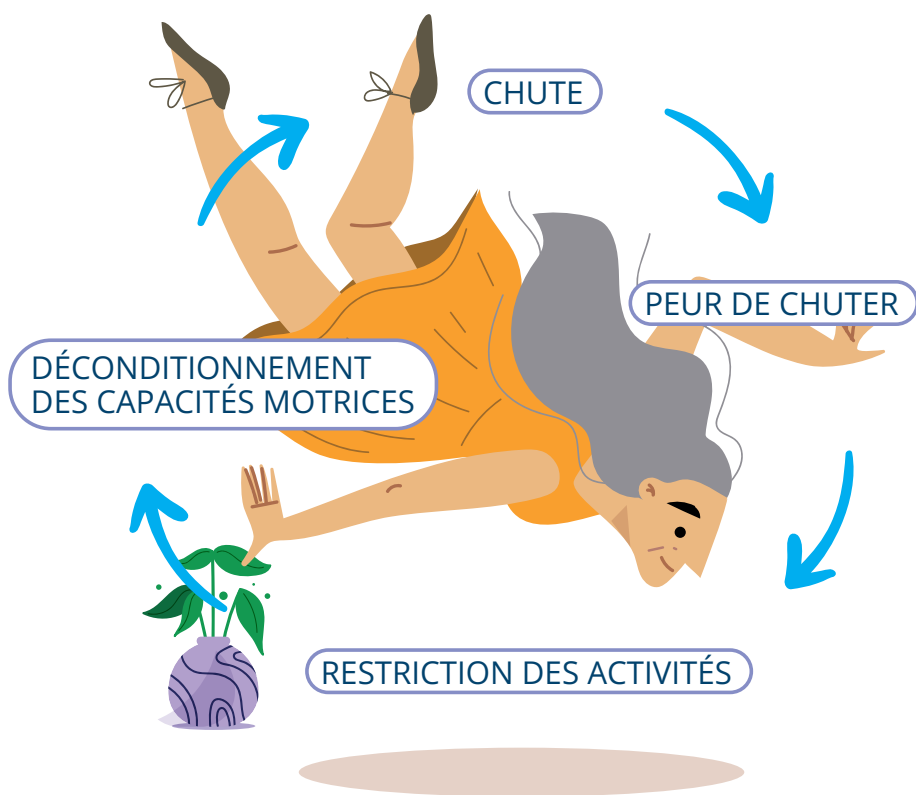
- Logement inadapté
- A l'extérieur : sol irrégulier, terrain accidenté, obstacles...

*Source has-sante.fr

LES CONSÉQUENCES DES CHUTES

Les conséquences de la chute, parfois sous-estimées, sont plus ou moins visibles et très variables d'une personne à l'autre. La chute peut engendrer à la fois des traumatismes physiques et psychiques.

Spirale de désadaptation psychomotrice



Ce n'est pas forcément l'impact physique qui pousse la personne à réduire son activité. L'appréhension de la chute et la perte de confiance en soi peuvent entraîner une diminution d'autonomie et une dépendance à autrui.



Adopter les bonnes pratiques dans son quotidien

Il existe des activités en groupe, souvent motivantes et excellentes pour le moral. Des renseignements sur ces ateliers sont disponibles auprès :

Mairies et CCAS

Associations communales

Caisses de retraite : Carsat, MSA, RSI...

Mutuelles et complémentaires santé : Agirc-arrco, Mgen...

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour entretenir la tonicité des muscles et la souplesse des articulations, il est recommandé de **pratiquer une activité physique quotidienne** : marche, bricolage, jardinage, courses, tâches ménagères...

AVOIR UNE ACTIVITÉ INTELLECTUELLE ET SOCIALE

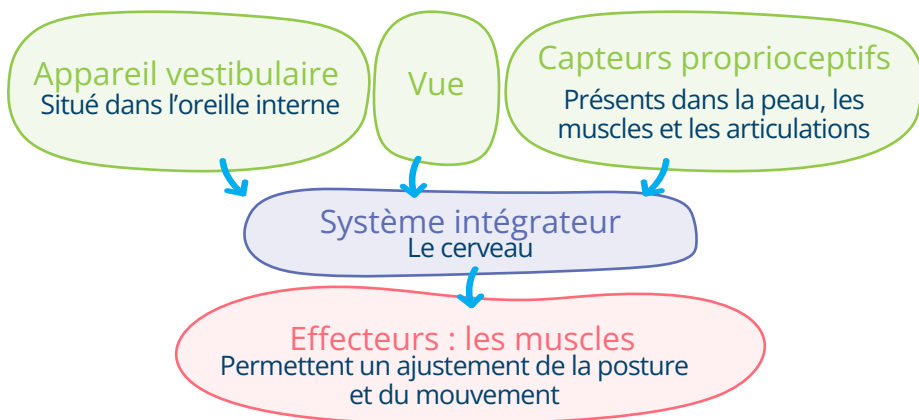
Écouter la radio, lire des romans, jouer à des jeux de société, découvrir, échanger sont autant d'activités essentielles pour enrichir sa vie quotidienne. La vue et l'audition sont à faire contrôler régulièrement pour profiter pleinement de ces moments de convivialité.

FAIRE LE POINT SUR SON SENS DE L'ÉQUILIBRE

L'équilibre fait intervenir 3 récepteurs sensoriels conduisant l'information au cerveau, qui traite les informations. Les réponses motrices qui en découlent permettent de conserver ou de rétablir l'équilibre, notamment par l'action des muscles.

En cas de doute, parlez-en à votre médecin, ORL, ophtalmologue, podologue,...

Récepteurs



SURVEILLER SON ALIMENTATION

Avec l'âge, une fonte progressive musculaire peut s'installer ce qui majore le risque de chute. Pour éviter cela, il existe des conseils simples à mettre en place au quotidien :

Si perte d'appétit, fractionner l'alimentation

En cas de petit appétit, il est conseillé de faire 6-7 collations dans la journée plutôt que des repas. *Par ex. au réveil, vers 10h, 12h, 16h, 19h et avant le coucher.*

Enrichir son alimentation

L'idée est de privilégier et d'ajouter dès que possible (à toutes prises alimentaires) de la matière grasse et des protéines afin d'entretenir la masse musculaire :

→ **Matières grasses** : beurre, huile, crème, lait entier, fromage, avocat.

→ **Protéines animales** : viandes, poissons, œuf, laitages (lait, fromage, crème, yaourt).

→ **Protéines végétales** : lentilles, pois chiches, fève, haricots secs, amandes, noix, noisettes, etc.



1^{ère} astuce : acheter des aliments ou préparations enrichies

Viandes / poissons : morceaux tendres, jambon, rillettes, pâtés, sardines, maquereau.

Fromage : proposer des fromages à goût très différents pour relever les plats et changer les saveurs (bleu, chèvre, comté, etc.).

Desserts : riz ou semoule au lait, crèmes aux œufs, flans, crèmes desserts, yaourt à la grecque, etc.

2^{ème} astuce : enrichir les recettes

1

*Je regarde la recette initiale et **j'ajoute, remplace ou augmente certains produits.***

Plusieurs possibilités selon les recettes :

Remplacer	Ajouter	Augmenter
25-30% de la farine par de la poudre d'oléagineux (amande ou noisette).	du lait en poudre entier (20-30g par personne).	les œufs jusqu'à avoir 1 œuf par personne.
le lait 1/2 écrémé par un mélange lait entier + crème liquide entière (ou par un complément nature lacté).	de la poudre hyperprotéinée : 1 à 2 dosettes soit 12g par personne.	les matières grasses de 50% (par ex. passer le beurre de 50g à 75g).
la pomme de terre par des légumes secs (lentilles, pois chiches, etc).	En fin de préparation, quand cela est possible, ajouter de l'huile, du beurre, de la crème, ou du fromage.	
le yaourt par de la crème entière.		

2

*Je suis ma recette habituelle **mais avec les nouveaux ingrédients.***



EXERCICES PRATIQUES

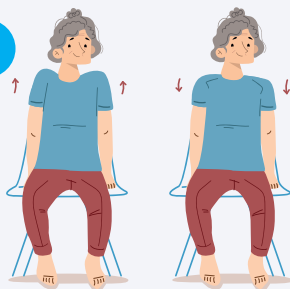
Assis au bord du lit ou sur une chaise

1.



Bouger la tête de haut en bas et de droite à gauche.

2.



Bras le long du corps, enrouler les épaules vers l'arrière, puis vers l'avant.

3.



Tendre les bras en avant, plier les coudes en ramenant les mains sur les épaules.

4.



Joindre les mains et réaliser des rotations du poignet.

5.



Tendre et plier chaque jambe.

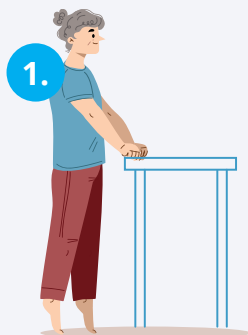
6.



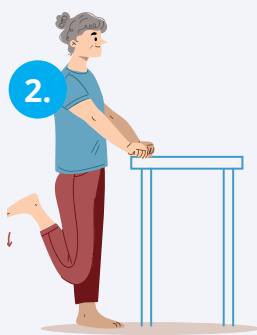
Effectuer des rotations de chevilles.

EXERCICES PRATIQUES

Debout en se tenant à un support stable (table, meuble...)



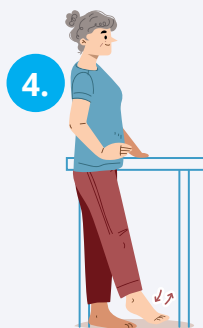
Se grandir sur la pointe des pieds et reposer les talons au sol doucement.



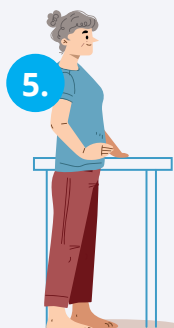
Plier le genou en rapprochant le talon des fesses.



Lever les genoux.



En appui sur un pied, dessiner un cercle avec l'autre pied, jambe tendue.



Fléchir les genoux tout en gardant le dos bien droit.



Se masser la plante des pieds avec une balle à picot pour réveiller et stimuler tous les capteurs sensoriels.



SÉCURISER SON LIEU DE VIE ET SES DÉPLACEMENTS

En général, anticiper, s'organiser pour se sentir confortable et en sécurité, prendre le temps, ne pas se précipiter, écouter ses limites et demander de l'aide dans les situations à risque.

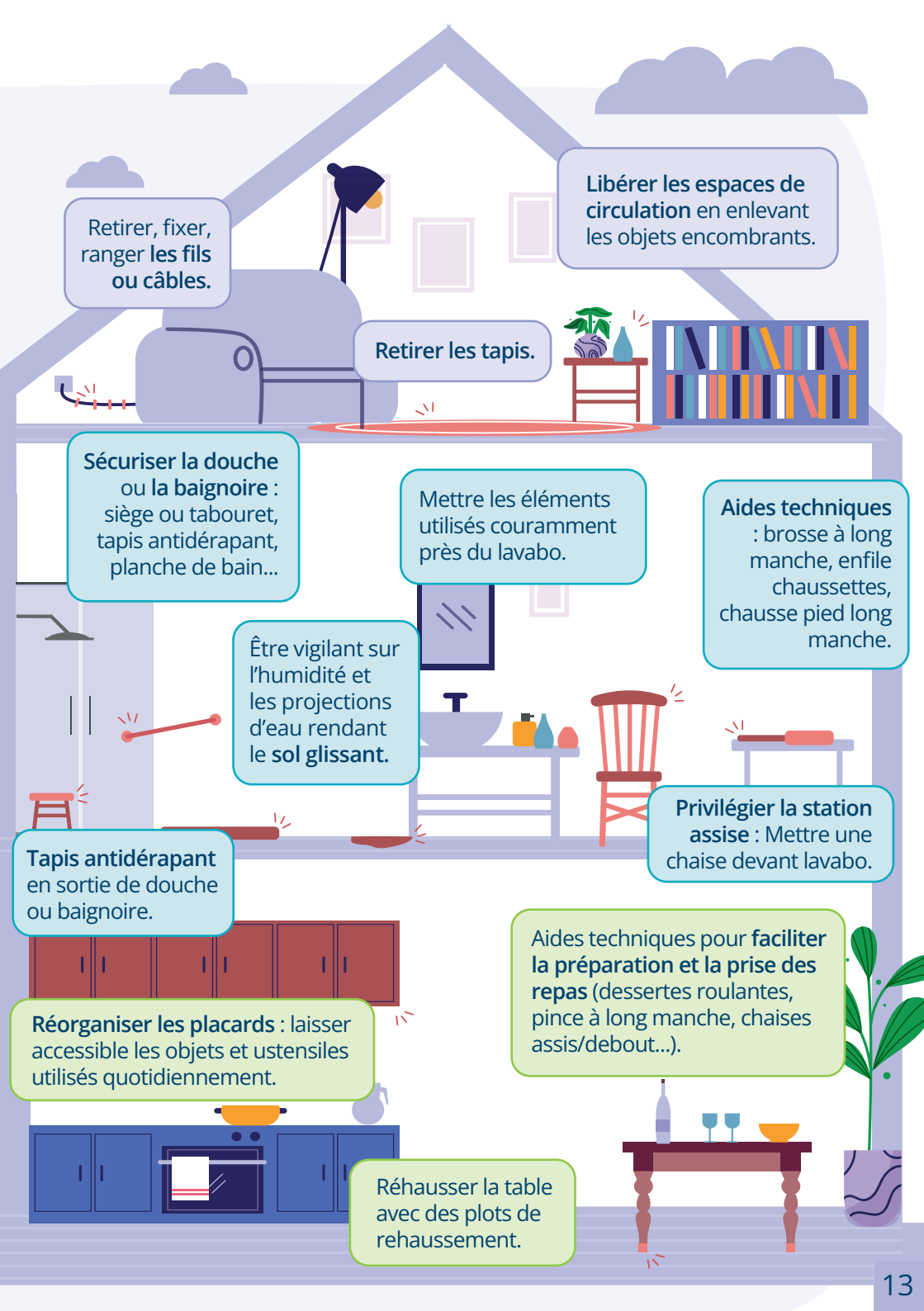
Avoir un **bon éclairage** (éclairage automatique à détecteur de mouvements, veilleuse de nuit).

Adapter la hauteur du lit selon les **besoins**, faciliter les transferts (barre de redressement, lit médicalisé...).

Sécuriser les escaliers : mains courantes, bande antidérapante en bord de marche.

Avoir un **chaussage adapté** qui maintien l'arrière du pied et antidérapant.

Aides techniques : réhausseurs de WC, barres d'appui.



Retirer, fixer,
ranger **les fils**
ou câbles.

Libérer les espaces de
circulation en enlevant
les objets encombrants.

Retirer les tapis.

Sécuriser la douche
ou la baignoire :
siège ou tabouret,
tapis antidérapant,
planche de bain...

Mettre les éléments
utilisés couramment
près du lavabo.

Aides techniques
: brosse à long
manche, enfiler
chaussettes,
chausse pied long
manche.

Être vigilant sur
l'humidité et
les projections
d'eau rendant
le sol glissant.

Tapis antidérapant
en sortie de douche
ou baignoire.

Privilégier la station
assise : Mettre une
chaise devant lavabo.

Réorganiser les placards : laisser
accessible les objets et ustensiles
utilisés quotidiennement.

Aides techniques pour faciliter
la préparation et la prise des
repas (desserts roulants,
pince à long manche, chaises
assis/debout...).

Réhausser la table
avec des plots de
rehaussement.

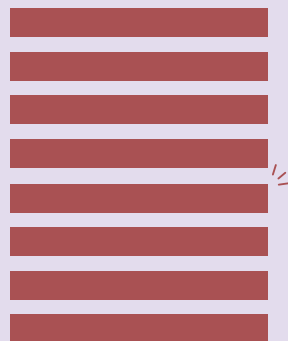


Utiliser une **aide technique au déplacement adaptée** (canne, cadre de marche, déambulateur 2 roues, rollator ...) avec les bons réglages et en bon état.

Privilégier les **trajets avec des bancs** pour se reposer.

Respecter les **passages piétons** en franchissant les trottoirs aux endroits les plus bas.

Être vigilant aux **changements de revêtements** du sol, aux seuils et obstacles.



Conseils, informations et renseignements

CRIAS (Centre Régional d'information pour l'Agir Solidaire) :

Sur rendez-vous, une équipe d'ergothérapeutes vous accueille et vous conseille dans un appartement de démonstration pour découvrir les aménagements du logement et les aides techniques.

28 rue Etienne Richerand, 69003 Lyon - 04 78 62 98 24

Caisses de retraite : bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr

Santé Publique France : bienvieillir.fr

Bien vivre chez soi - Métropole de Lyon :

bienvivrechezsoi.grandlyon.com

Diagnostic de l'habitat par un ergothérapeute

(accessibilité, sécurisation)

CARSAT Rhône-Alpes : carsat-ra.fr

SIPAG (Syndicat Intercommunal pour les Personnes Agées de plus de 60 ans de l'Ouest Lyonnais) :

124 place Andrée Marie Perrin, 69290 Craponne - 04 37 22 07 24

Financements possibles pour aménager son logement

APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) :

Pour la Métropole : grandlyon.com

Pour le Nouveau Rhône : rhone.fr

Assurance retraite (CARSAT) et autre régime de retraite

ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) : 04 78 62 54 98 - anah.fr

PCH (Prestation de Compensation du Handicap) :

mdphenligne.cnsa.fr - Dépendant des critères d'inclusion

SOLIHA Rhône et Grand Lyon :

04 37 28 70 20 - rhone.auvergnerhonealpes.soliha.fr



Comment réagir en cas de chute ?

DISPOSITIF DE TÉLÉASSISTANCE SÉLINE

Afin d'alerter en cas de chute ou de difficultés rencontrées, il existe des **dispositifs de téléassistance tel que SELINE**.

SELINE est un dispositif de prévention favorisant le maintien à domicile, anticipant la perte d'autonomie et limitant les passages aux urgences et hospitalisations des personnes isolées. Ce dispositif innovant associé à un émetteur de télé alarme (en lien avec les régulateurs permanenciers du **SAMU 24h/24 et 7j/7**) est connecté à une plateforme e-santé. Les données collectées sont analysées par une équipe d'ergothérapeutes.

Seline :

• 04 72 27 23 73

ergo.seline@soinsetsante.org



ETAPES DU RELEVÉ DU SOL



1.

Allongé sur le dos, basculer sur le côté en ramenant le bras opposé.



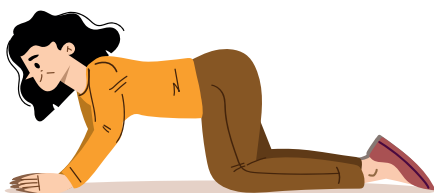
2.

En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.



3.

Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.



4.

Mettez-vous à quatre pattes.



5.

Prenez appui, sur une chaise par exemple, pour vous relever en douceur, lever un genou et poser le pied à plat pour prendre appuis dessus et vous redresser.

[illegible]

CARNET DE NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Numéros d'urgence

15

SAMU

112

Numéro d'urgence européen

114

Contact d'urgence par SMS
pour sourds et malentendants



Pour aller plus loin

Santé Publique France : santepubliquefrance.fr

Livret "bouger en toute sérénité" : Prévenir les chutes dans la vie quotidienne"

Livret "Accidents de la vie courante" : Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ?"

Haute Autorité de Santé (HAS), 2005, Prévention des chutes accidentelles chez la personne âgée

Site internet "aménageons" : amenageons.erasme.org

CRIAS : elsa.criasmieuxvivre.fr/